



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

I2 IF Karlstad Triathlonsektionen 2024

Triathlonsektionen har även 2024 varit en av tre sektioner i I2 IF Karlstad.

Medlemmar

Under 2024 hade I2 IF Karlstad 138 medlemmar, varav 94 hör till triathlonsektionen. Medlemmar som aktivt deltagit i triathlonverksamheten d.v.s. deltagit i träningar, tävlingar, funktionärsuppdrag mm har varit cirka ett 50 – tal.

Sektionsledningen

Sektionsledningen har under året bestått av en grupp om sex personer. Håkan Bylerius (sektionsledare), Erik Gjein, Claes Hallquist, Joakim Nykvist, Caroline Augustsson och Elin Dahlin. Oftast har sektionsledningens möten skett digitalt via teams, men någon gång även fysisk då vi lånat möteslokal i Eva Lisa Holtz Arena. Utifrån den budget som togs fram vid fjolårets medlemsmöte har triathlonsektion inte använt hela det budgeterade beloppet. Bl.a. hade vi ett event på gång med Clas Björling, men han fick för mycket att göra och drog sig tyvärr ur.

Evenemang

Under 2024 har triathlonsektionen genomfört ett flertal evenemang.

Simläger Älvdalen



Under ledning av Erik Gjein och Håkan Bylerius ordnades ett simläger i Älvdalen den 5 - 7 april. Hotell Älvdalen som stod för både kost och logi och det var 12 personer som deltog. I Älvdalen finns en 50-meters bassäng som vi kan hyra in oss i. Under helgen simmade deltagarna ca milen fördelat på fyra pass. Dessutom blev det löpning för några, samt en del häng på hotellet.

I2-loppet

Lördagen den 20 april genomfördes I2-loppet. Tävlingsledningen utgjordes av Håkan Bylerius, Claes Hallquist och Leif Sjöström, där den senare var ansvariga för den 8 km långa bansträckningen. På grund av högt vatten i Sandbäckstjärn fick vi justera början och slutet av banan. Många funktionärer



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

från föreningen hjälpte också till under själva tävlingsdagen för att få arrangemanget att fungera väl. 51 löpare kom till start, varav 37 herrar och 14 damer. Vinnare i herrklassen blev Niklas Wassberg IF Göta och i damklassen vann Sofie Nilsson från Torsby löparklubb.



I2-cupen

Ansvariga för I2-cupen 2024 var Claes Hallquist, Jan "Punder" Lindell, Håkan Bylerius och Mattias Frick. Cupen bestod även detta år av åtta stycken deltävlingar:

1. **Löpning** (5km) med start och mål vid Kroppkärrssjön
2. **Löpning** (Marathon/halvmarathon) med start och mål på Färjestad
3. **Triathlon** (sprint) med start och mål vid Kroppkärrssjön
4. **Tempocykel** med start och mål vid Ängbäcksfarten
5. **Swimrun** med start och mål vid Kroppkärrssjön
6. **Triathlon** (olympisk) med start och mål vid Skutberget
7. **Duathlon** (Löpning-cykel-löpning) med start och mål vid Grava kyrka
8. **Löpning** (5km) med start och mål vid Kroppkärrssjön



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024



Tidsperioden för I2-cupens tävlingar sträckte sig från den 9 april till den 17 september. Totalt deltog 61 stycken i cupen (9 damer och 52 herrar), vilket var en ökning i jämförelse med 2023. Snitt antalet startande per deltävling var 21,5 vilket kan jämföras med 16,6 (2023) 13,8 (2022) och 10,0 (2021). Löptävlingarna var som vanligt de som lockade flest deltagare. Nio deltagare deltog i samtliga åtta deltävlingar Håkan Bylerius, Jonas Algotsson, Roger Jakobsson, Carina Parment, Pernilla Algotsson, Nettan Rydén, Claes Hallquist, Stefan Wiker och Niklas Börne. Vinnarna blev Jonas och Pernilla Algotsson.

Klubbmästerskap



Nytt för i år var att vi arrangerade klubbmästerskap i tre distanser. Sprint och Olympisk ingick i I2-cupen. Sprinttävlingen lär deltagarna inte glömma i första taget, då vädret var ovanligt kallt och dessutom bjöd på en rejäl hagelskur. Medeldistansen ingick i Vansbrotriathlon. Segrare blev:

Sprint: Carina Parment och Lukas Larsson

Medel: Calle Frisk, ingen dam deltog

Olympisk: Pernilla Algotsson och Jonas Algotsson



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

Prova-på-triathlon

Under sommaren bjöd vi in till prova-på-triathlon tre tisdagar i juli (9, 16, 23) vid Kroppkärrssjön. Tanken var att personer som kanske bara simmar, cyklar eller springer och vill testa på att göra alla tre i ett svep skulle få prova triathlon under ledning av några från I2IF Triathlon. Evenemanget var gratis och annonserades ut via vår facebookside. Det var också tänkt som tillfälle för klubbens triathleter att träna triathlon tillsammans. Vid varje tillfälle samlade ca 10 – 15 stycken, både nybörjare och vana triathleter. Efter den tredje gången avslutade några med käk på Barbros brygga.

Backyard Ultra

Årets Backyard Ultra genomfördes 7-8 september vid klubbstugan. Som vanligt höll Johan Öfverberg i trådarna med stöttning från flera andra från klubben som hjälpte till med att ställa i ordning tävlingsområdet, markera ut banan, vara funktionärer under tävlingen samt att plocka ihop och städa efter. Fler klubbmedlemmar satt också med under natten vid brasan och mös, när deltagarna sprang i mörkret. Det var 82 deltagare som startade kl.10.00 på lördag förmiddag. Några sprang ett varv och några sprang betydligt fler. Efter 20 varv kunde en segrare koras Mohammed Alaoui som då hade tillryggalagt en sträcka av 13,4 mil. Bäst i motsatt kön blev Nina Eibring som sprang 16 varv.

I Värmlands Backyardcup som består av Frykstahöjden Backyard Ultra och I2IF Backyard Ultra koras både en herr- och en damvinnare. Vinnare blev Clas Skoglund och Malin Vestli.



Luciajoggen

Luciajoggen går från Kroppkärrssjöns badplats till ICA Maxi Bergvik via julgranen på torget, vidare till ICA Nolgård och sedan ICA Välsviken för att avslutas där den startade vid Kroppkärrssjön. Vid varje ICA-butik bjuds på fika. Kristoffer Nåhem och Jonas Harjula stod som värdar för arrangemanget. I år blev det ganska få som var med, sju stycken vid starten och det var tre som fullföljde hela rundan.

Träningar

Inom triathlonsektionen har vi under året haft organiserade träningar både för vuxna och ungdomar.

Vuxenträningar

För vuxna har vi haft fyra organiserade träningar per vecka, simning måndag och onsdag, samt löpning torsdag och lördag. Någon organiserad cykelträning har vi inte haft under 2024.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

Simning – måndag & onsdag

Vi har haft tillgång till fyra simbanor i Sundstabadhus på måndagar och onsdagar kl.20.00. Under året har Erik Gjein varit simtränare och lagt upp träningspassen som har varit indelade i tre olika nivåer.

Löpning – torsdag & lördag

Intervallpassen har legat på torsdagar kl.20.00 i Eva-Lisa Holtz Arena. Någon explicit ledare har vi inte haft, men Håkan Bylerius har gav under våren förslag på olika intervallupplägg. Under vårterminen var det ca 5-10 personer som deltog under hösten har det varit något färre ca 3-5 personer.

Långpassen på lördagar har som regel haft Olssons café i inre hamn som utgångspunkt och fikaställe. Passet startar kl.09.00 och håller på till kl. 11.00 då vi avslutar med att fika tillsammans. Det har också varit flera som kört ett eget upplägg och sedan anslutit till fikat. Ofta har det varit ett gott gäng på ca 5 – 15 deltagare med. Under hösten har vi samkört med IF Götas medelgrupp, vilket medlemmar från båda klubbarna uppskattat. Vi firade lördagslöpnings 12-års dag med tårta hemma hos Kristoffer Nähem i samband med I2-cupen marathon/halvmaraton-lopp.



Cirkepträning – söndag

Under hösten har cirkepträning i Eva-Lisa Holtz arena uppstått, där olika styrkeövningar varvas med löpning. Deltagarantal ca 5 – 10 st.

Ungdomsträningar

För ungdomar har vi under våren haft två ordnade träningar per vecka, simning lördag, samt löpning söndag. Under hösten flyttade simningen till söndagar och då utgick löpningen.

Simning

Simträningen genomfördes i Sundsta badhus med Erik Gjein och Erik Lindgren som ledare.

Löpning

Ansvarig tränare under våren var Elin Dahlin. Då antalet tränande ungdomar minskat och att simträningen flyttade till söndagar blev det inte några ungdomar kvar under hösten, så då låg löpträningen nere.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

Tävlingar

I2 IF triathlon har under året varit representerat i ett flertal tävlingar både i Värmland, övriga Sverige och utomlands bl.a. Ironman Kalmar, Ironman 70.3 Jönköping, Ironman 70.3 Emilia Romagna, Swedeman Xtreme Triathlon, Vansbro triathlon, Säter triathlon, Västra Ämtervik IF triathlon, Råda triathlon, Gåsborn triathlon.

Några framstående placeringar:

RM Olympisk (Säter triathlon): Roger Jakobsson 2:a (60-64)

Vansbro Triathlon Medel: Roger Jakobsson 1:a (60-64)

Värmlandsstafetten



Vi deltog med ett lag i Värmlandsstafetten förstärkt med Viktor Brandt från skidskyttesektionen. Det blev en andraplats i föreningsklassen som vanns av OK Tyr. I samband med loppet firade vi att Viktor blev världsmästare i Skidskyttestafetten den 17 februari 2024.

Övrig verksamhet

Förutom egna evenemang, träningar och deltagande i tävlingar har verksamheten under året även bestått av andra aktiviteter.

Städdag vid klubbstugan

Städdagen genomfördes i samband med I2-loppet strax innan bingo-verksamheten drog igång. Inga större ingrepp gjordes på huset. Handlade mer om yttre underhåll av omgivningarna.

Skötsel av simbana Open water

De orange bojarna till simbanan i Kroppkärrssjön lades ut i maj och togs in i september. I Braxen ligger de små bojarna ute året runt.

Funktionärsuppdrag

Funktionärs uppdrag gjordes enbart vid klubbens egna arrangemang under 2024.

Försäljning av klubbkläder

Någon klädbeställning gjordes inte under 2024.

Säsongsfest

Säsongsfesten samlade ett drygt 20-tal festsugna. Till årets säsongsfest hyrde vi Tyr-stugan, vilket gav oss tillgång till både värme och vatten. Maten tog vi från Grön restaurang. Pristagarna i I2-cupen firades och även kluriga lekar löstes.



Verksamhetsberättelse Triathlon 2024

